



給食だより

能美市学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます。元気いっ
ぱいの新入生を迎え、新年度が始まりました。学
校給食は、子どもたちが栄養バランスのとれた食
事をクラスの仲間や先生と一緒に食べ、その中で
心を豊かにし、体の健康を育てていきます。今年
度も楽しく、安全安心でおいしい給食を作ります
ので、ご理解とご協力をお願いいたします。

学校での食育



学校給食は、学校での教育活動の一つに位置づけられています。また、日本の学校教育の指針である「学習指導要領」では、食育についてご家庭や地域社会と連携し、学校全体で取り組んでいくことが示されています。学校で行う食育は以下の6つの視点から進められます。

食の重要性

食べることの
喜び、楽しさ、
そして重要性
を知る。



心身の健康

成長や健康
に望ましい
食べ方を知り、
実践できる。



食品を選択する能力

正しい知識や
情報に基づき、
品質や安全性
を自分で判断
できる。



感謝の心

食べ物を大事
にし、食事に
かかわる人々
に感謝する。



社会性

食事のマナー
を守り、食事
を通して豊か
な人間関係を
築く。



食文化

各地域の産物
や食文化、その
歴史などを知り、
尊重できる。



ご家庭と給食の連携をよろしくお願いいたします



毎月の献立表やおたよりに目を通してください

献立表やおたよりを、
ご一読ください。
給食の話をきっかけに、
その日の子どもの学校での
様子を聞くこともできます。



ご家庭を食育の実践の場にしてください

はしの持ち方、配膳、食べ方、
献立の考え方など、学校でも
食育として伝えますが、
ご家庭での声かけも
お願いいたします。



食べることと、生きること

「食べること」は「生きる」ために欠かせないことです。勉強したり運動したりできるのも、毎日、食べ物から栄養を取り入れているからです。育ちざかりの今はもちろんですが、大人になってからもずっと健康でいきいきと過ごしていくためには、子どものうちから望ましい食習慣を身に付けておくことがとても大切です。学校とご家庭で力を合わせて、子どもたちの健やかな毎日と将来にわたっての健康を一緒に支えていきましょう。



日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食当たり栄養価 エネルギー(kcal)	
								たんぱく質(g)	脂質(g)
8	水	米粉パン	牛乳	ハム入りごぼうサラダ ミートボールシチュー アップルジャム	牛乳、ハム、ミートボール	ごぼう、きゅうり、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、白菜、トマト、パセリ	米粉パン、アップルジャム、砂糖、白ごま、ごまドレッシング、油、じゃがいも、米粉、バター、デミグラスソース、ハヤシルウ	663	791
								25.2	29.6
								25.0	29.7
↓ 9日(木)は進級お祝い献立です ↓									
9	木	すしごはん	牛乳	豚肉とれんこんのばらずし 桜かまぼこ入りだんご汁 お祝いいちごゼリー	牛乳、豚肉、ひじき、鶏肉、かまぼこ、うす揚げ	しょうが、れんこん、にんじん、枝豆、大根、小松菜	すしごはん、油、砂糖、もち、いちごゼリー	636	815
								23.0	28.6
								15.7	17.9
進級お祝い献立									
10	金	白ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 大根と里いものそぼろ煮	牛乳、大豆、かたくちいわし、豚肉	とうもろこし、枝豆、しょうが、大根、こんにゃく、にんじん、いんげん	白ごはん、片栗粉、油、白ごま、砂糖、里いも	642	831
								24.8	30.7
								22.8	27.6
13	月	白ごはん	牛乳	ホイコーロー 長ねぎワタンスープ ㊦キャンディチーズ	牛乳、豚肉、赤だしみそ、鶏肉、チーズ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、きくらげ、もやし、ねぎ、チンゲンサイ	白ごはん、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ワタナン	572	773
								26.3	35.3
								17.4	23.1
↓ 14日(火)は小学1年生給食開始です ↓									
14	火	麦ごはん	牛乳	ポークカレーライス フルーツカクテルゼリー	牛乳、豚肉、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、パイナップル、黄桃、バナナ	麦ごはん、油、じゃがいも、バター、小麦粉、カレールウ、カクテルゼリー	695	898
								19.8	24.5
								18.6	21.8
小学1年生給食開始									
15	水	ミルクロール	牛乳	ハンバーグケチャップソース ブロッコリーとツナのサラダ お豆のポトフ	牛乳、ハンバーグ、ツナ、鶏肉、大豆	ブロッコリー、きゅうり、にんじん、とうもろこし、大根、たまねぎ、白菜、パセリ	ミルクロール、砂糖、片栗粉、ドレッシング、油、里いも	612	762
								28.6	36.4
								24.0	30.3
16	木	白ごはん	牛乳	あじフライ 茎わかめのきんぴら 豚肉とじゃがいものみそ煮	牛乳、あじフライ、茎わかめ、うす揚げ、豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、しょうが、こんにゃく、いんげん	白ごはん、油、砂糖、ごま油、じゃがいも	598	792
								22.4	28.8
								18.9	23.4
17	金	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ さつま揚げと小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、木綿豆腐、みそ	しょうが、にんにく、にんじん、小松菜、キャベツ、大根、たまねぎ、ねぎ	白ごはん、片栗粉、米粉、油、白ごま、砂糖	602	774
								23.3	28.4
								21.8	25.9
20	月	白ごはん	牛乳	焼きギョーザ ナムル マーボーどうふ	牛乳、肉ぎょうざ、豚肉、木綿豆腐	もやし、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ、ねぎ	白ごはん、砂糖、ごま油、油、片栗粉	589	770
								22.5	27.9
								18.9	23.0
21	火	麦ごはん	牛乳	たけのこご飯 豚汁 ヨーグルト	牛乳、鶏肉、うす揚げ、ひじき、豚肉、木綿豆腐、みそ、ヨーグルト	たけのこ、にんじん、たまねぎ、枝豆、こんにゃく、ねぎ	麦ごはん、砂糖、片栗粉、さつまいも	647	827
								28.0	34.7
								17.7	20.5
22	水	ミルクロール	牛乳	鶏肉と大豆のオリエンタルソースからめ キャベツのクリーム煮	牛乳、鶏肉、大豆、みそ、豚肉、生クリーム	たまねぎ、にんじん、れんこん、キャベツ、しめじ	ミルクロール、米粉、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも、バター	667	802
								30.9	37.2
								26.4	31.5
23	木	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 白菜のしそ和え 小松菜とたまごのスープ	牛乳、ちくわ、青のり、鶏肉、卵	白菜、きゅうり、にんじん、しそ、たまねぎ、小松菜、ねぎ	白ごはん、小麦粉、天ぷら粉、油、砂糖、片栗粉	577	751
								21.4	26.8
								19.1	22.8
24	金	白ごはん	牛乳	ますのごま揚げ 青菜とうす揚げのおひたし 沢煮碗	牛乳、ます、うす揚げ、豚肉	しょうが、にんじん、小松菜、白菜、ごぼう、大根、たまねぎ、みつば	白ごはん、白ごま、片栗粉、米粉、油、砂糖	617	793
								27.7	33.9
								22.0	26.3
27	月	麦ごはん	牛乳	プルコギ丼 塩こうじ汁	牛乳、豚肉、鶏肉、木綿豆腐、みそ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りんご、えのきたけ、キャベツ	麦ごはん、油、砂糖、白ごま、片栗粉、ごま油	603	782
								27.5	34.3
								18.5	22.0
28	火	白ごはん	牛乳	さばのたつた揚げ 福神漬け和え 車麩入り江戸っ子煮	牛乳、さば、牛肉、大豆、昆布、高野豆腐	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、福神漬、たけのこ、こんにゃく、いんげん	白ごはん、片栗粉、米粉、油、砂糖、車麩	641	825
								27.9	34.4
								24.0	28.3
29	水	昭和の日							
30	木	わかめ麦ごはん	牛乳	プレーンオムレツ ポテトソテー あさりと鶏肉のコンソメスープ	牛乳、わかめ、オムレツ、あさり、鶏肉	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ、ほうれん草	麦ごはん、じゃがいも、油、バター	577	766
								21.9	28.1
								17.9	22.2

今月の平均食塩相当量 小学校1.9g 中学校2.6g

【お知らせ】㊦は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(Tel41-5211)までご連絡ください。

学校給食は
生きた教材です



学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。



安全安心でおいしい給食をつくれます！



学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安全安心で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。

